

Município de Reguengos de Monsaraz



Semana de 02 a 06 de outubro de 2023

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1958	465	10,0	1,3	76,0	3,1	15,3	1,2
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,6,11}	1113	265	8,3	2,9	37,9	2,9	7,9	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ^{1,3}	1566	372	13,7	3,7	42,4	1,8	18,8	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11}	1547	366	5,7	0,8	62,6	1,9	14,4	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe ⁴	457	108	2,2	0,3	14,1	1,5	7,3	0,3
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	1731	412	15,3	3,7	38,8	4,4	26,6	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos) ³	1142	271	6,0	1,2	38,8	4,4	12,4	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	44	10	0,2	0,0	1,0	0,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	1249	296	3,6	0,6	47,2	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1593	379	11,4	1,6	58,8	0,7	8,3	1,4
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Município de Reguengos de Monsaraz

Semana de 09 a 13 de outubro de 2023

ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,10,11}	511	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de salsa ^{1,6,12}	1354	322	10,6	3,2	32,6	0,6	24,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,3,6,7,8,9,10}	1419	338	11,1	3,4	44,3	2,7	13,3	1,7
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	31	7	0,0	0,0	1,1	0,3	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) ^{1,5,6,7,9,10}	1612	386	19,1	6,7	36,9	0,7	11,5	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e tomate	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	1740	414	11,6	1,9	52,0	1,4	23,7	0,9
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	785	273	11,7	1,4	34,6	1,0	6,3	0,9
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	1234	292	3,8	0,7	44,0	3,2	19,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	1017	240	2,3	0,4	42,7	3,4	9,2	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ^{1,3}	1471	349	10,6	2,7	36,2	1,2	25,1	0,4
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6}	1245	295	4,9	0,9	44,7	3,5	15,5	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Município de Reguengos de Monsaraz



Semana de 16 a 20 de outubro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Calamares com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1362	596	17,9	2,5	47,9	0,7	8,2	1,5
Vegetariana	Ratatouille de legumes com arroz de feijão	907	216	5,5	0,8	36,1	1,6	4,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete ^{1,3}	1541	366	9,0	2,1	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) ⁶	1478	350	3,5	0,5	46,6	3,1	27,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata corada e couve-flor ⁴	1463	347	8,6	1,2	45,1	3,0	20,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Quinta									
Sopa	Curgete e espinafres	376	89	2,1	0,3	14,2	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas ^{1,6,10,11}	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,4	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	38	9	0,2	0,0	1,1	0,3	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) ^{1,3}	922	219	4,8	0,7	33,6	3,0	7,9	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Município de Reguengos de Monsaraz

Semana de 23 a 27 de outubro de 2023

ALMOÇO



Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral ^{1,3,6,7}	1002	239	10,0	2,5	22,9	1,4	13,0	1,0
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas ^{1,3}	643	153	3,8	0,7	23,2	1,8	4,7	0,7
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	713	169	2,2	0,3	29,1	3,6	5,4	0,3
Prato	Red fish assado com batata corada e couve-lombarda e cenoura salteada ⁴	1813	431	16,0	2,4	44,6	3,6	24,9	0,9
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda e curgete	293	70	3,3	0,5	5,8	1,3	3,1	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1715	408	17,0	4,2	36,3	1,1	26,8	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	1205	286	6,2	0,9	47,6	3,9	7,4	0,7
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas e alho-francês ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Massinha de peixe (fogonero) ^{1,3,4}	1078	255	4,0	0,6	31,8	0,6	20,9	0,8
Vegetariana	Massinha de tofu ^{1,3,6}	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoadinha (frango, porco, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	948	226	4,0	0,5	36,9	1,3	9,7	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Município de Reguengos de Monsaraz



Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,8	2,2	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz ^{4,6,7}	1175	280	10,9	2,5	32,0	0,4	12,9	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) ^{1,6,7,10,11}	1117	265	6,1	2,5	40,8	0,6	10,6	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete ^{1,3,12}	1700	403	10,2	1,8	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete ^{1,3}	1182	281	7,4	1,2	43,7	1,9	7,8	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	FERIADO								
Salada									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1629	389	13,1	4,1	43,5	0,7	23,8	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) ⁶	1420	337	4,1	0,5	47,2	0,7	26,6	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) ^{1,3,4}	1784	427	22,7	4,2	32,9	2,6	20,3	0,8
Vegetariana	Fusilli c/ cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura, e feijão-verde) ^{1,3}	1461	347	8,4	1,4	53,9	3,4	10,9	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal